



**ما السالمونيلا؟** السالمونيلا بكتيريا تسبب الإسهال. تبدأ علامات العدوى في الظهور عادةً ما بين 6 ساعات إلى 6 أيام بعد التعرض للعدوى. ومن العلامات الدالة على الإصابة بالسعال الديكي ما يلي:



تقلصات المعدة



الإسهال (يكون مصحوبًا بدم في بعض الأحيان)

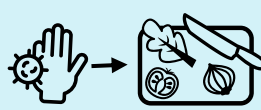


الحمى

**كيف تنتشر السالمونيلا؟** قد تعيش السالمونيلا في براز وبيئة البشر والحيوانات، وربما توجد أيضًا في الطعام والتربة والمياه. وقد تتعرض للإصابة بها عن طريق:



تناول لحوم غير مطهية جيدًا أو طعام ملوث

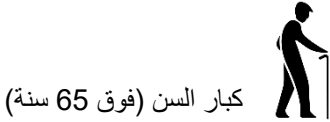


إهمال غسل اليدين، خاصة قبل الطهي

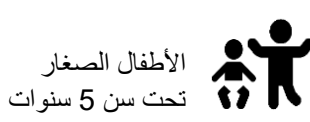


تقبيل أو لمس الحيوانات أو برازها أو بيئتها.

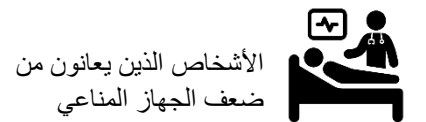
**من المعرضون لخطر الإصابة بعدوى السالمونيلا؟**



كبار السن (فوق 65 سنة)



الأطفال الصغار  
تحت سن 5 سنوات



الأشخاص الذين يعانون من ضعف الجهاز المناعي

**ماذا أفعل إذا شعرت بالمرض؟**

ابق في المنزل حتى تختفي إصابتك بالإسهال، وينطبق ذلك على وجه الخصوص إذا كنت أنت أو طفلك تعملون في مجال تقديم الطعام أو رعاية الأطفال أو الرعاية الصحية أو تذهب إلى دار رعاية أطفال.



**كيف أتجنب الإصابة بالسالمونيلا؟**



اغسل يديك، ونظف الأسطح باستمرار



لا تقبل الحيوانات



احفظ اللحوم النيئة بعيدًا عن الفاكهة والخضروات



طهي الطعام على درجة الحرارة المناسبة



تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا شعرت أنك مصاب بعدوى السالمونيلا. لمعرفة المزيد عن السالمونيلا، فضلًا بزيارة [www.kingcounty.gov/cd](http://www.kingcounty.gov/cd).